

Filetto di salmone in salsa di vino bianco con insalata di crudità a spirale



Mmh, il salmone... un pesce molto versatile! Oggi lo presento in una versione low carb con una deliziosa salsa al vino bianco e dragoncello.

Low carb significa semplicemente «povero di carboidrati». La gente che si nutre bene e in modo sano, volendo rimanere snella, adotta spesso questa dieta. Vale a dire, carne, pesce, tofu, ecc. sono permessi, ma senza carboidrati come contorno. Alla lunga, però, la dieta low carb non fa per me: amo troppo la pizza, la pasta & Co. e dopo un bel pasto senza contorno sostanzioso sono in genere ancora affamata (se siete come me, con questo piatto basta servire ancora un po' di riso...).

Ogni tanto, ad esempio prima di una festa o di un evento particolare, se si vuole fare bella figura in bikini o se si vuole semplicemente perdere un po' di peso, un po' di dieta low carb è un'ottima idea. Un altro vantaggio di questo tipo di contorno leggero, come questa insalata, è che si rimane concentrati sul sapore del salmone e della sua deliziosa salsa. Viene voglia proprio di bersela.

- 600 g di filetto di salmone
 - 1 piccola cipolla tritata
 - 1 dl di vino bianco
 - 1 dl di panna semigrassa
 - 1/2 limone (succo)
 - 1 pezzo di burro
 - 3-4 ramoscelli di dragoncello
 - 1-2 ramoscelli di aneto
 - Olio di semi di girasole
 - Sale, pepe
-
- 2 carote
 - 1 cetriolo
 - 1/4 di rafano bianco
 - 3 cucchiaini di olio di oliva
 - 1/2 limone (succo)
 - 1 cucchiaino di aceto balsamico scuro

- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di miele
- Sale, pepe

1. Fare rosolare lentamente la cipolla e il dragoncello nel burro.
2. Smorzare con il vino bianco e il succo di limone.
3. Lasciar cuocere brevemente e aggiungere la panna. Lasciare cuocere ancora un pochino.
4. Tagliare a spirale le carote, il cetriolo e il ravanello bianco, preparare un condimento per insalata a base degli ingredienti sopra indicati.
5. Strofinare il salmone con sale, pepe e il limone spremuto.
6. Cuocere ad alta temperatura da ambo le parti per 1-2 minuti in olio di semi di girasole.
7. Decorare con l'aneto e servire.

Preparazione circa 30 minuti.